

# Vida Ativa para a saúde do coração



Tornar a atividade física parte da sua vida diária pode baixar a pressão arterial, proteger seu coração, melhorar o fluxo sanguíneo e ajudar você a controlar o estresse. Existem muitas maneiras de incorporar gradualmente mais movimento à sua vida.

## O que é atividade física?

Qualquer atividade ou movimento que usa seus músculos e requer energia.

	Aeróbica	Treino de Força	Alongamento
O que é	Atividades que aumentam sua frequência cardíaca. Também chamadas de atividades de condicionamento físico, beneficiam mais seu coração e pulmões.	Atividades que fortalecem os músculos e os ossos. Treinos de resistência e levantamento de peso aumentam sua força e condicionamento.	Atividades que melhoram a flexibilidade e a amplitude de movimentos. O alongamento aumenta a sua flexibilidade e a sua capacidade de mover as articulações de maneira completa, tornando todas as outras atividades possíveis.
Como fazer	Caminhar, correr, andar de bicicleta, nadar, fazer jardinagem, dançar, pular corda.	Com base no peso corporal: flexões de braço, elevações, abdominais, dead bugs, agachamentos, afundos, elevação de perna sentado, elevação de calcanhar sentado.	Tocar seus dedos do pé, esticar os braços para cima, pilates, tai chi, yoga – incluindo yoga na cadeira. Foque em alongar os músculos nos braços, pernas, core e costas.

Desafie-se de modo seguro!

## Quanta atividade é necessária?

150 minutos (2 horas e 30 minutos) por semana de atividades de intensidade moderada – Isso significa somente 30 minutos por dia, 5 dias por semana. Tenha como objetivo que 2 dessas sessões sejam focadas em treino de força. Se você não tiver pressão alta, ser fisicamente ativo pode ajudar a manter isso.

*Adaptado do NIH National Heart, Lung & Blood Institute DASH Eating Plan Converse com seu médico antes de iniciar uma nova rotina de exercícios.*

Agende um tempo para o exercício, de modo a torná-lo prioridade.

### Ideias para começar a se movimentar

- Ir caminhando ou de bicicleta para o trabalho, escola ou atividades na rua.
- Usar a escada em vez do elevador.
- Nos estacionamentos, estacionar mais longe do seu destino.
- Ir caminhar com um amigo ao ar livre ou em um shopping.
- Passear com o cachorro.
- Fazer pausas frequentes para se alongar e a prática de uma boa postura quando estiver na frente de uma tela.
- Experimentar uma nova atividade física, sozinho ou com um amigo.
- Mexer-se 10 minutos de cada vez, diversas vezes ao dia.
- Dançar e convidar alguém para dançar junto.
- Ítens domésticos como enlatados e caixas de leite podem ser usadas para substituir pesos de 0,5 ou 1 kg.
- Fazer jardinagem em seu quintal ou em um jardim comunitário.
- Visitar um parque local ou um playground com as crianças.



### Explore mais

- Visite [www.alltrails.com](http://www.alltrails.com) ou [www.traillink.com](http://www.traillink.com) para bicicleta, trilhas, caminhadas e caminhos acessíveis perto de você.
- Verifique o All Persons local, que permite que todas as pessoas possam participar à sua maneira. <https://www.massaudubon.org/places-to-explore/accessibility>

### Não esqueça de...

- Levar uma garrafa de água reutilizável e manter a hidratação.
- Usar sapatos confortáveis e que sirvam adequadamente.
- Escolher lanches saudáveis (feitos com frutas, vegetais, grãos integrais e proteínas magras).
- Levar chapéu e protetor solar para proteger sua pele dos raios solares quando estiver ativo ao ar livre.
- Se divertir!



Visite [www.challiance.org/hypertension](http://www.challiance.org/hypertension) para saber mais, ou escaneie o QR code.